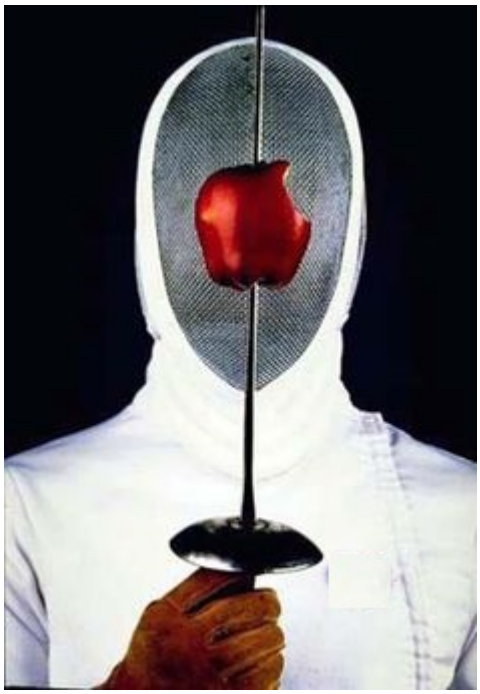
L’alimentazione dello sportivo aiuta anche lo studente



I benefici di una corretta alimentazione riguardano sia lo sport sia il rendimento scolastico. Una dieta adeguata di *carboidrati, proteine, grassi sani, vitamine, minerali* e il giusto apporto di *fluidi* è il fondamento di una condizione di benessere globale necessaria per affrontare qualunque genere di performance, sia sportiva sia scolastica. Importante il cosa mangiare, ma soprattutto il quando uno studente-atleta deve mangiare. L’assunzione del “carburante” giusto al momento giusto influenza infatti enormemente il modo in cui la persona si sente, apprende, si realizza nei propri obbiettivi e recupera dalla fatica.

Gli studenti-atleti hanno bisogno di alimentarsi sin dal risveglio e più volte durante la giornata, al fine di soddisfare il proprio fabbisogno energetico. Diversi studi dimostrano che gli studenti che fanno **colazione** prima di andare a scuola hanno una migliore concentrazione, tempi di attenzione e di memoria migliori: tre benefici che sono significativi sia per lo sport sia per la performance scolastica. Il consumo di cibo e di liquidi ad **intervalli regolari** durante la giornata si è dimostrato avere un impatto generale sulla salute, la composizione corporea e la soddisfazione dell'appetito, con ampie ricadute di benessere in generale.

Come nello sport un’alimentazione ricca di **carboidrati** è raccomandata prima della performance, contribuendo a formare le riserve di glicogeni muscolari che prevengono la fame e forniscono una spinta mentale per l'atleta, anche prima della performance scolastica (un compito, un’interrogazione o verifica), si raccomanda di consumare circa 1 grammo per chilogrammo di peso corporeo (k/kg) di carboidrati fino ad un'ora prima della performance, 2 g/kg due ore prima, e così via. L’assunzione di maggiori quantità di carboidrati (da 3 a 4 g/kg) sarà appropriata quando si avrà più tempo a disposizione (da

tre a quattro ore) prima della performance. Importante ricordarsi che il tempo necessario per la digestione di un cibo dipende dal tipo e quantità di cibo consumato: mangiare una quantità minore di cibo e scegliere alimenti meno grassi, ma ricchi di **fibre**, contribuirà senz'altro a ridurre il rischio gastrointestinale (GI) legato allo stress, cui molti studenti sono soggetti. In aggiunta agli alimenti solidi, la corretta assunzione di **fluidi** è fondamentale per prevenire la disidratazione: almeno quattro ore prima del compito si dovrebbero bere, in relazione al proprio peso corporeo, da 5 a 7 ml/kg di acqua o una bevanda ricca di sali e zuccheri (o 1,5 ml/kg).

Se, diversamente dall'attività sportiva nella quale per performance intense di durata maggiore all'ora può intervenire un serio consumo di glicogeni, il rischio ipoglicemia è scongiurato nella performance scolastica, in virtù dello scarso o nullo impegno fisico da essa richiesto, l'intervenire di un **senso mentale di stanchezza** durante il compito è comunque probabile a causa del largo impiego di risorse *psico-attitudinali*. Il consumo da 30 a 60 grammi di carboidrati ogni ora, durante lo svolgimento del compito, aiuterà ad impedire questa situazione di progressivo degrado delle *capacità attentive* e *risolutive*. Il consumo regolare ed intervallato di carboidrati dovrebbe iniziare già appena poco dopo l'inizio del compito. Sui luoghi di gara, le bevande che contengono dal 6 all'8 per cento di carboidrati sono una scelta popolare e conveniente tra gli atleti durante l'esercizio fisico, costituendo una rapida fonte di fluidi, carboidrati e elettroliti. Anche a scuola possono essere impiegate, o sostituite con acqua zuccherata e mescolata ad integratori salinici facilmente reperibili in commercio. Il consumo di circa 180 ml di **acqua così arricchita** ogni 30 minuti durante il compito in classe ha dimostrato poter estendere la capacità di resistenza alla stanchezza.

Dopo la conclusione del compito, invece, l'obiettivo sarà il **recupero nutrizionale**. Sebbene, come si è detto, l'attività in classe, diversamente da quella sportiva, non prevede un significativo dispendio elettrolitico di fluidi, la ricostruzione di nuove proteine □□muscolari, globuli rossi e altri componenti cellulari (aminoacidi e minerali) per promuovere una corretta ripresa dallo sforzo sarà comunque raccomandabile per diminuire l'affaticamento a medio lungo termine. **Lo studente dispone infatti di minori tempi di recupero rispetto all'atleta, poiché quest'ultimo temporizza diversamente la partecipazione alle competizioni, che si ripetono ad intervalli tali da consentire il giusto recupero: lo studente, al contrario, terminata una verifica sarà probabilmente impegnato in un compito o interrogazione già nell'ora successiva, o comunque nello svolgimento dei compiti a casa e dello studio pomeridiano, senza mai poter disporre di veri e propri tempi di recupero.** I 45 minuti appena seguenti il termine del compito costituiscono quindi la migliore "finestra di opportunità" per il recupero nutrizionale. Per massimizzare la velocità con cui il glicogeno muscolare verrà sostituito, uno studente dovrebbe consumare uno snack ricco di carboidrati all'interno di questa finestra.

Mentre la quantità e la tempistica di assunzione dei carboidrati prima, durante e dopo l'esercizio svolgono un ruolo fondamentale nella prestazione sportiva, non deve essere considerata meno importante una **corretta dieta day-by-day**. L'assunzione alimentare nel corso dei giorni, settimane e mesi deve essere infatti adeguata, o le prestazioni scolastiche, come quelle sportive,

ne saranno negativamente influenzate. Atleti e studenti dovrebbero fare del mangiare regolarmente durante il giorno una priorità assoluta, con molta attenzione ad una dieta equilibrata e sana. In definitiva possiamo dire che mangiare correttamente e bene, aiuta ad essere sportivi e studenti migliori. Due concetti che, a voler ben vedere e sapendo uscire dalle rigide logiche cui la scuola ci ha abituati, non divergono poi molto, anzi, si sovrappongono appieno.

di Alberto Bernacchi

(articolo riadattato da The National Collegiate Athletic Association)